

ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ

พระครูปิยสีลาจารย์

ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ

โดย **พระครูปิยสีลาจารย์**
(พระอาจารย์ไชยา อภิชโย)
เจ้าคณะอำเภอบ้านผือ และเจ้าอาวาสวัดตาดน้ำพุ
ต.คำด้วง อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี ๔๑๑๖๐

คำปรารภ

ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ ได้นำมาจากนังสือเรื่อง**กัลยาณมิตร** และ**โยนิโสมนสิการ** พิมพ์ไว้ด้วยกัน หนังสือทั้ง ๒ เล่ม ทางชมรมพุทธธรรมรามาธิบดี ได้จัดพิมพ์ขึ้นโดยถอดจากแถบบันทึกเสียง คำบรรยายของ**พระอาจารย์ไชยา อภิชโย** เจ้าอาวาสวัดตาดน้ำพุ เมื่อปี ๒๕๔๓ และ ๒๕๔๔ ตามลำดับ

คณะศิษย์วัดตาดน้ำพุเห็นว่า เรื่อง**กัลยาณมิตร** และ**โยนิโสมนสิการ**มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน เพราะเป็น**ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ** จึงได้ขออนุญาตจากพระอาจารย์ไชยา อภิชโย นำหนังสือทั้ง ๒ เล่ม รวมพิมพ์เป็นเล่มเดียวกัน ซึ่งท่านได้มีเมตตาอนุญาต และได้เพิ่มเติมแก้ไขคำผิดจากครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งเปลี่ยนชื่อเป็น**ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ**เพื่อให้ชื่อครอบคลุมเนื้อหาเรื่องทั้ง ๒

คณะศิษย์ขอกราบขอบพระคุณ**พระอาจารย์ไชยา อภิชโย** ตลอดจนท่านผู้มีกุศลจิต บริจาคทรัพย์ร่วมพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เพื่ออนุเคราะห์เกื้อกูลให้สาธุชนได้ศึกษาพระสัทธรรมอัน จะช่วยประเทืองปัญญาให้รุ่งเรืองไพบูลย์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

คณะศิษย์วัดตาดน้ำพุ
กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗

ตอน ๑
กัลยาณมิตร

คำนำ
(พิมพ์ครั้งที่ ๑)

สืบเนื่องจากชมรมพุทธธรรมรามาธิบดีจัดโครงการศึกษาและปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าบ้านค้อ รุ่นที่ ๑๐ ระหว่างวันที่ ๒๙ กันยายน-วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๔๓ โดยได้รับความเมตตาจากท่านพระอาจารย์ทูล ขิปฺปปญฺโญ เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านค้อ และท่านพระอาจารย์ไชยา อภิชโย เจ้าอาวาสวัดตาดน้ำพุ

ในการศึกษาและปฏิบัติธรรมครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับคำสอนเกี่ยวกับอุบายธรรมต่าง ๆ ทั้งฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย โดยมีพระสงฆ์เป็นพี่เลี้ยงเข้าร่วมกลุ่มด้วย และได้ช่วยกันคิดค้นแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เปิดเผยความจริงใจต่อกัน ฝึกการเป็นกัลยาณมิตรอย่างแท้จริง ทำให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ชัดเจน พร้อมที่จะฝึกตัวเองให้เป็นแบบอย่างกัลยาณมิตรที่ดี นำไปเผยแพร่ในที่ทำงานและหมู่คณะต่อไป

"กัลยาณมิตร"เป็นอุบายธรรมประการแรกที่ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับการฝึกด้วยตนเองและประสบผลดี คณะกรรมการจึงได้ถอดเทป จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อมอบเป็นของขวัญปีใหม่ ๒๕๔๔ แด่เพื่อนสมาชิกและพุทธศาสนิกชนทุกท่าน ที่สนใจและต้องการใช้ธรรมะดังกล่าว ในการพัฒนาต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี

รองศาสตราจารย์สุนทรี ภานุทัต

ประธานชมรมพุทธธรรมรามาธิบดี

กัลยาณมิตร

เรามาวัดก็ให้รู้จักวัด มาเพื่อวัดกาย วาจา ใจของตนเองให้รู้จักตนเอง หาเครื่องมือวัดดูตนเอง ส่องดูตนเอง ตรวจตราดูตนเอง อ่านตัวเองให้ออก บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น เห็นตัวเองให้ชัด กว้าง แคบ สั้น ยาว ก่อให้เกิดประโยชน์หรือก่อโทษ ดูให้ชัดถ้ายังไม่รู้จักตนเองก็ยากที่จะแก้ไขปรับปรุงพัฒนาตนให้ดีขึ้นได้

คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเครื่องมือวัดตัวเอง ไปวัดแต่คนอื่น หาเครื่องมือ หามาตรฐานสารพัดไปวัดเขา วัดแล้วส่วนใหญ่ไม่ถูกใจ ไม่พอใจ ไม่ได้ดังใจ เห็นแต่โทษ ไม่ค่อยเห็นข้อดี เราจึงเป็นนักโทษติดคุกไม่มีวันปลดปล่อย ติดคุกมันทุกข์อย่างไร ถูกมัดด้วยโซ่ตรวนอะไรบ้าง ตอบคำถามตนเองให้ได้ หาทางปลดปล่อยตนเองให้ได้

อีกอย่างหนึ่งให้รู้จักวัตร ที่แปลว่า ข้อปฏิบัติ เรา

มาหาข้อปฏิบัติเพื่อฝึกหัดขัดเกลาตนเอง มาศึกษา มาพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น การศึกษาและการพัฒนาตนเองจะเกิดขึ้นได้ เมื่อเงื่อนไขและองค์ประกอบเบื้องต้น ๗ อย่าง ท่านเรียกว่า **บุพภาคของการศึกษา** เราลองมาทำความเข้าใจเพื่อนำมาฝึกฝนให้ตนได้พบอิสระภาพ เผื่อจะพ้นคุกพ้นโทษกับเขาได้บ้าง

บุพภาคของการศึกษา ๗ อย่างคือ

๑. กัลยาณมิตตตา คือ มีเพื่อนดี มีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีพ่อแม่ ครูอาจารย์ที่ดี มีผู้ชี้แจงชักนำให้เกิดการศึกษา เกิดการพัฒนาที่ถูกต้อง

๒. สีลสัมปทา การทำศีลให้ถึงพร้อม คือรู้จักจัดระเบียบการดำเนินชีวิตของตนเองให้เป็นไปด้วยความราบรื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี มีความเคารพในสิทธิชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น สัตว์อื่น

๓. ฉันทสัมปทา คือความยินดีพอใจในการศึกษา การพัฒนาการปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ใฝ่รู้ ใฝ่ทำ ใฝ่ดี

๔. อัตตสัมปทา การทำตนให้สมบูรณ์ ศักยภาพของตนให้ได้รับการพัฒนาเต็มที่ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เชื่อว่าเราคนหนึ่งที่ฝึกได้ รู้ได้ เห็น

ได้

๕. ทิฏฐิสัมปทา การทำความเห็นให้ถึงพร้อม คือการรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ปรับค่านิยมทัศนคติให้ถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง ทำใจให้ยอมรับความเป็นธรรมดาของ**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

๖. อัปปมาทสัมปทา ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ประมาทในกาลเวลา อายุ อาชีพ การงาน เตรียมพร้อมยอมรับความเปลี่ยนแปลง ตั้งสติ ตื่นตัว ระมัดระวัง อย่าให้ความผิดพลาดบกพร่องเกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า รีบแก้ไข รู้จักให้อภัย ให้โอกาส ให้ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เตือนตนให้กระตือรือร้น เร่งขวนขวายในกิจอันพึงทำ

๗. โยนิโสมนสิการสัมปทา การรู้จักคิด คิดเป็น คิดถูก คิดให้สอดคล้องกับหลักความเป็นจริง รู้จักพิจารณาหาเหตุผล จนเกิดความแยบคาย หายสงสัย การฝึกใจ ทำใจให้ยอมรับความเป็นจริง รู้จริง เห็นจริง ในเหตุปัจจัยทั้งการเกิด การดับของสิ่งทั้งหลาย

บุพภาคของการศึกษา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ***บุพนิมิต*** *ท่านเปรียบไว้ว่า เมื่อพระอาทิตย์ขึ้น ก็มีแสง*

เงิน แสงทอง ขึ้นก่อนฉันใด ก่อนที่เราจะเข้าสู่อริยมรรคก็ต้องมีนิมิต เครื่องหมายทั้ง ๗ อย่างนี้ปรากฏขึ้นก่อนฉันนั้น

ในบุพนิมิต ๗ ข้อนี้ มี ๒ ข้อที่ท่านถือว่าสำคัญมาก เป็นหลักในการนำเข้าสู่การศึกษา และได้ชื่อพิเศษอีกอย่างหนึ่งว่า **ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ** ๒ ข้อที่ว่านั้นคือ **กัลยาณมิตร** กับ**โยนิโสมนสิการ**

กัลยาณมิตรเป็นเงื่อนไขภายนอก เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดี ทำหน้าที่ช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกิดกำลังใจ เกิดแรงจูงใจ ทำให้หมวดธรรมข้ออื่น ๆ เกิดตามขึ้นมาด้วย เช่น ถ้าเราอยู่ใกล้เพื่อนที่ดี ครูอาจารย์ที่ดี เราจะมีกำลังใจในการทำดี มีศรัทธาที่จะรักษาศีล มีสติ ระมัดระวังกาย วาจา ใจ ของตนไม่ให้ไปกระทบกระเทือน เบียดเบียนผู้อื่น สัตว์อื่น หันเข้ามาศึกษาตนเอง มองตนเอง แก้ไขตนเอง จิตใจก็จะสงบร่มเย็นมากขึ้น มองเห็นความก้าวหน้า มองเห็นการพัฒนาของตนเอง เกิดฉันทะความพอใจในการปฏิบัติฝึกหัดขัดเกลา เกิดความมั่นใจในตนเอง ทำใจให้ยอมรับความจริง ยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น เกิดความไม่ประมาทในชีวิตและทรัพย์สิน

ในสัปปายะ ๔ ท่านกล่าวไว้คือ

บุคคลสัปปายะ

สถานที่สัปปายะ

อากาศสัปปายะ

อาหารสัปปายะ

กัลยาณมิตร จัดเข้าอยู่ในบุคคลประเภทสัปปายะ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญเบื้องต้น เราอยู่ที่นี่สถานที่สงบสงัด อากาศโปร่งสบาย เบาสบาย อาหารก็เพียงพอต่อความต้องการที่จำเป็นในการดำรงชีพ ถือว่ามีเครื่องช่วยอำนวยต่อการปฏิบัติดัดแปลงตนได้เป็นอย่างดี เรามาร่วมกันค้นหาข้อบกพร่องของตนเอง มองให้เห็นมิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด ความเข้าใจผิดของเราที่ก่อโทษ ก่อทุกข์ขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า ถ้าเราเห็นความบกพร่องของตนเอง เราจะเข้าใจความบกพร่องของผู้อื่น ถ้าเราฝึกเราฝืนความเคยชินเก่า เราก็จะเห็นอกเห็นใจคนอื่นว่ามันยากที่จะเปลี่ยนแปลงความผิดที่ติดแน่นมายาวนาน

ฉะนั้น การอยู่ร่วมกันที่นี่ ๔-๕ วันของพวกเรา บทเรียนที่ต้องฝึกให้เกิดให้มีขึ้นกับตนเองคือ ความเป็นกัลยาณมิตร ทำตนให้เป็นบุคคลสัปปายะที่จะเอื้อ

ประโยชน์ต่อการภาวนา การปฏิบัติขัดเกลา เมื่อเราเข้าไปนั่งในห้องสมุด เราต้องการบรรยากาศที่เงียบสงบ อากาศโปร่ง แสงสว่างเพียงพอ เพื่อให้เกิดสมาธิในการอ่าน

การปฏิบัติธรรม การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่ ก็ต้องการบรรยากาศที่จะให้เกิดแรงจูงใจในการฝึกหัดขัดเกลา ต้องการความเป็นมิตร ความมีไมตรี มีน้ำใจ มีความอบอุ่น มีความเสียสละ ธรรมที่เป็นเครื่องผูกมิตรผูกน้ำใจเพื่อนไว้ท่านเรียกว่า **สังคหวัตถุ ๔** เริ่มต้นที่

ข้อที่ ๑. ทาน แปลว่าการให้ ขยันที่คิดจะให้ คิดได้รีบทำทันที เช่นขณะนี้ เราจะให้อะไรได้บ้าง ให้ความสนใจ ให้ความตั้งใจ ให้เกียรติ ให้ความเคารพ มองไปด้านข้าง เราก็ให้รอยยิ้ม ให้ความเป็นกันเอง ให้ความสนิทสนม ให้ความอบอุ่น ให้การช่วยเหลือ เปิดเผย จริงใจ ให้อภัย ให้โอกาส เยอะแยะถ้าเราขยันคิด คิดได้ต้องรีบทำ ถ้าไม่รีบทำ กิเลสความถือตัวมันจะเข้ามาแทรก เราต้องรีบทำ ทำให้ต่อเนื่อง ทำให้เป็นนิสัย ให้ใจคุ้นเคยกับความรู้สึกที่จะให้ ทำไปสักพักเราจะเห็นคุณค่า เห็นอานิสงส์ เห็นความเปลี่ยนแปลง เมื่อคิดที่จะให้ ใจก็เป็นสุขแล้ว ไม่เหมือนคิดที่จะเอา เมื่อ

เริ่มให้หรือให้แล้วยิ่งเพิ่มพูนความสุข ความสงบของใจ ทานะ การให้แบบนี้ เราทำได้ในทุกขณะ ทุกสถานที่ ไม่ต้องรอไปวัด ไม่ต้องรอพระ

ข้อ ๒. ปิยวาจา คือวาจาอันเป็นที่รัก จะให้สมบูรณ์ต้องเติมสุ แปลว่าดี เป็นสุปิยวาจา คือวาจาที่ดี อันเป็นที่รัก ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๕ คือ

เป็นคำจริง

มีประโยชน์

ประกอบด้วยจิตเมตตา

สรรหาคำที่ไพเราะ

เหมาะสมกับกาละเทศะ

ให้เห็นความสำคัญของปาก สังเกตให้ดี อวัยวะที่สำคัญเขาจะมารวมไว้ที่ใบหน้า ตาให้มา ๒ ข้าง จมูก ๒ รู หู ๒ ข้าง แต่ปากให้มาปากเดียว ปากเดียวก็ยังมีริมฝีปากปิดเอาไว้อีก เพื่อเตือนสติเราทั้งหลายว่า จงระมัดระวังสิ่งที่จะเอาเข้าปาก และสิ่งที่จะออกจากปาก

ปราชญ์จีนโบราณกล่าวไว้ว่า “โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายที่เกิดกับกาย ส่วนมากเข้าทางปาก ความยุ่งยากขัดแย้ง ในชีวิตมักออกจากปาก” นำไปใคร่ครวญ พินิจ

พิจารณา ให้รอบคอบก่อนพูด ก่อนทำ ตั้งใจไว้เลยว่าการกระทำและคำพูดใดที่จะทำให้ผู้อื่น ไม่สบายใจ เราจะไม่ทำ ไม่พูด

ข้อ ๓. อัตถจริยา คือการทำตนให้เป็นประโยชน์ ไม่นิ่งดูดาย ขวนขวายช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังกาย กำลังสติปัญญาของตนเอง การทำงานรวมกลุ่มจะเป็นเครื่องฝึกตนได้เป็นอย่างดี ใครมีกำลังเรี่ยวแรง ยังหนุ่มก็ลงแรงให้มาก อาสาช่วยเหลือพี่ๆ น้าๆ เขาส่วนใหญ่ก็ต้องให้ความเมตตา ความเป็นกันเอง เป็นแบบอย่างที่ดี มีความเสียสละ หางานที่เหมาะสมกับกำลังตนเอง งานจะเป็นเครื่องประสานความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เกิดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ใกล้ชิดสนิทสนม เราก็จะได้กัลยาณมิตร จิตใจจะผ่องใส เบิกบาน ตื่นรู้ อยู่กับบุญกุศลทุกขณะ ระลึกถึงสิ่งที่เราทำ คำที่เราพูดเรื่องที่เราคิด จิตใจก็เป็นสุข เพราะไม่ได้เบียดเบียนตน ไม่ได้ผู้อื่น สัตว์อื่น

ข้อ ๔. สมานัตตา คือเป็นคนเสมอตนเสมอปลาย มีการกระทำสม่ำเสมอ คือทำดี พูดดี ใจดี อยู่เสมอ ไม่ใช้อารมณ์ ไม่เอนเอียงเลือกที่รัก ผลักที่ชัง เคารพในหลักการและเหตุผล อดทนต่อแรงกระทบ

ต่างๆ ด้วยความเยือกเย็น ให้ถือว่าปัญหาเป็นสื่อให้เกิดปัญญา เป็นโอกาสดีที่จะนำมาฝึกฝนตนเอง เป็นข้อทดสอบคุณธรรมของตนเอง ให้ช่วยกันหล่อเลี้ยงความเที่ยงตรง ให้เที่ยงธรรมในจิตใจ

ทั้ง ๔ ข้อนี้ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจมิตร เป็นเชือกเป็นกาวใจ สมเหตุ สมผลหรือไม่ ให้เราไตร่ตรองดูเอง ถ้าเห็นเป็นประโยชน์ก็ควรฝึกให้เกิดให้มีขึ้นกับกาย วาจา ใจของตนเอง เมื่อมีมิตรแล้วก็ให้รู้จักลักษณะของมิตรที่ดีที่เรียกว่ากัลยาณมิตรด้วย เพื่อจะได้เลือกคบมิตรที่ดี และฝึกตนให้เป็นมิตรที่ดีให้ได้ด้วย

คุณลักษณะของกัลยาณมิตร ๗ ประการ คือ

๑. ปิโย เป็นที่รัก จะเป็นอย่างไร จะอยู่อย่างไรให้เพื่อนรัก อยากเป็นที่รักต้องฝึกรักคนอื่นให้เป็น ฝึกมองให้เห็นข้อดีของคนอื่น หมั่นตั้งความหวังดี ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยู่บ่อยๆ อยากได้ดีต้องเอาดีไปต่อ อยากได้รักก็ต้องเอารักไปต่อ เหมือนเขาต่อนก ต่อไก่ นั่นแหละเขาก็ใช้นกต่อ ไก่ต่อ โคลงโบราณท่านยังกล่าวไว้ว่า

ให้ท่านท่านจักให้ ตอบสนอง
นบท่านท่านจักปอง นอบไหว้

รักท่านท่านควรครอง ความรัก เรานา
สามสิ่งนี้เว้นไว้ แต่ผู้ทรชน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวท่านทรงเตือน ด้วยความห่วงใย ให้ชาวไทย **รู้รักษ์สามัคคี** เราลองคิดดูให้ดี แยกศัพท์ออกมาหาความหมายของแต่ละคำ รู้อะไรบ้าง จะรู้ได้อย่างไร รู้รัก รักอะไร รักใคร รักอย่างไร รู้สามัคคี สามัคคีกับใคร จะเริ่มต้นตรงไหน เหล่านี้ล้วนแต่ต้องตั้งคำถามกับตัวเอง หาเหตุผลเพื่อปลุกเร้าให้เกิดคุณธรรมเกิดกำลังใจในการพัฒนาตน

๒. ครุ เป็นที่เคารพ จะวางตนอย่างไรจึงจะน่าเคารพ ครุ แปลว่าหนัก ไม่ใช่หนักใจ แต่เป็นใจที่หนักแน่นเยือกเย็นมั่นคงในหลักการ เคารพในเหตุผลหนักแน่นในความรู้ความสามารถเป็นหลักได้ พึ่งได้ทั้งในเรื่องการงานและความประพฤติ เมื่อเข้าใกล้จะรู้สึกปลอดภัยได้รับความอบอุ่น

ครุ อีกความหมายหนึ่ง คือ คารวะ คือความเคารพนบน้อม ชาวพุทธเราจะทำอะไร ท่านให้เริ่มที่นโมก่อน นโมคือความนอบน้อม ทำกาย วาจา ใจ ให้อ่อนน้อมพร้อมที่จะรับคำแนะนำพร่ำสอน พร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น นโมจึงเป็นประตู เป็น

ปากทางของบุญกุศลและคุณงามความดีทั้งหลาย

อย่าให้อายุ อาชีพ ความรู้ หรือเงินตรามาทำใจ กิริยาวาจา ของเราแข็งกระด้างจนน้อมไม่ลง ก้มหัวให้ใครไม่ได้โบราณว่า “ไม้ดกย่อมอ่อนค้อม ความนอบน้อมเป็นสมบัติของนักปราชญ์” พวกเราทั้งหลายก็ได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิต เป็นนักปราชญ์ ถ้าเรารู้จริง ดีจริง ความรู้ ความดี นั้นต้องก่อตัวเป็นหมากเป็นผลให้ใจเราน้อมลง น้อมลงสู่ดิน กลับมาหาธรรมชาติเดิมของตน ให้ศึกษาจากดินให้เห็น ครุคือความนอบน้อมของดิน ความเสียสละถมทางให้คนก้าวเดิน ครุความหนักแน่นของดิน ไม่หวั่นไหว ไปกับลาภสักการะ เมื่อถูกสมมติให้เป็นเจดีย์ วิหาร หรือพระพุทธปฏิมากร ไม่หวั่นไหวไปกับการเหยียบย่ำซ้ำเติม กลบฝังขุดเจาะยอมทุกอย่าง ให้เราฝึกยอมแพ้คนให้เป็น น้อมลงไปเรียนรู้จากดิน

๓. **ภาวนีโย** เป็นที่น่าเจริญใจ น่าภาคภูมิใจ ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ มีการภาวนาคือการพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นอยู่เสมอทั้งด้านสติปัญญา ความรู้ ความสามารถ และความประพฤติ ยอมขยับ ยอมปรับยอมเปลี่ยน เคยจัดของลงกล่องไหม ของหลายชิ้นมี

เล็ก มีใหญ่ มีสูง มีต่ำ เราจะบรรจุให้ได้มากให้ลงตัว ให้พอดี เราต้องยอมขยับ ปรับ เปลี่ยน อย่าให้ความคิดของเราตายตัวแข็งทื่อ อย่าเอามาตรฐานของตัวเองไปกะไปเกณฑ์ให้ได้ดังใจเรา ยอมขยับบ้าง ขยับแล้วยังไม่ลงตัวก็ลองเขย่าดู อาจจะมีจังหวะที่ลงตัวได้บ้าง

๔. วัตตา คือรู้จักพูดให้ได้ผล รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร พูดอย่างไรให้เหมาะสมกับบุคคล ชุมชน รู้กาล รู้ประมาณ เมื่อไรควรปลอบ เมื่อไรควรชม เมื่อไรควรข่ม เมื่อไรควรขู่ พ่อแม่สอนลูก ครูสอนศิษย์ ก็ต้องคิดค้นว่า จะพูดอย่างไรให้ได้ผล ก่อให้เกิดการพัฒนาตน เกิดกำลังใจ ให้แง่คิด ให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ อย่าใช้อารมณ์ อย่าชมเกินจริง อย่านิ่งจนอึดอัด จัดแต่งใจให้ดีก่อนพูด สนใจให้คำปรึกษาที่ดี มีความจริงใจ ใช้ท่าทีที่อบอุ่น

๕. วจนักขโม คือ อดทนต่อถ้อยคำ ทั้งการซักถาม การวิพากษ์วิจารณ์และคำล่วงเกินนิ่งได้ทั้งในคำชมและคำด่า ปรารถนาแต่จะให้เกิดประโยชน์ เกิดความแจ่มแจ้ง ชัดเจน ยอมรับด้วยความจริงใจ

๖. คัมภีรัญจะ กะถัง กัตตา คือสามารถแถลงชี้แจงเรื่องลึกล้ำได้ ทำให้เรื่องยากเป็นเรื่องง่าย มี

ตัวอย่างเปรียบเทียบให้เห็นชัดเจน ดึงเอาธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมเหตุการณ์ใกล้ตัว น้อมมาเป็นอุบายธรรม สอนใจ หรืออาจใช้นิทานประกอบให้เกิดความเข้าใจง่ายขึ้น

๗. โน จัฏฐาเน นิโยชะเย ไม่ชักนำในทางที่เสื่อม ไม่ชักจูงไปในทางที่เหลวไหล ไร้สาระ รู้ประโยชน์ของเวลา รู้คุณค่าของชีวิต เป็นดังเข็มทิศช่วยชี้ทาง เป็นแบบอย่างที่ดีได้ทุกเมื่อ เหมือนพ่อแม่ครูอาจารย์ให้ลูกหลานได้ภูมิใจ ให้ลูกศิษย์ได้เชิดชู

หากทุกท่านทุกคน ฝึกฝนตนให้มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตรต่อกันและกันให้มากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งที่บ้าน สถานศึกษา ที่โรงงาน ที่ทำการทุกแห่ง สื่อมวลชนทุกแขนง แข่งกันเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกหลาน อีกไม่นานสังคมคงร่มเย็นเป็นสุข เริ่มกันวันนี้ เริ่มที่ตัวเราเองก่อน

หลายข้ออาจจำไม่ได้ก็ให้ใช้ปิโยครุภาวนีโย ไปฝึกก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มเติมข้อท้าย ๆ ให้มากขึ้น

ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิข้อที่สองคือ**โยนิโสมนสิการ** คือ การรู้จักคิด คิดเป็น คิดถูก คิดสอดคล้องกับหลักความเป็นจริง คิดจนเกิดความแยบคาย หายสงสัย

อันนี้ต้องมีมนสิการ คือทำไว้ในใจ การเอาใจใส่ ใส่ใจจดจ่อต่อเนื่องด้วยความตั้งใจ ด้วยใจตั้งมั่น

เหมือนตอนพระอัญญาโกณฑัญญะนั่งฟังพระพุทธองค์แสดงธรรมด้วยความจดจ่อ ติดตามเหตุผลที่พระองค์ทรงแสดงให้เห็นโทษของความเห็นผิด ที่ไปเข้าใจว่ากายนี้เป็นที่อาศัยของกิเลส ต้องทรมานกายให้ถึงที่สุด กิเลสจึงจะหมดไป พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นความจริงของกาย ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่เป็นหลักอนิจจัง แสดงให้เห็นความหลงผิดของใจ ที่ไปยึดกายนี้ว่าเป็นตน เป็นของของตน จนท่านอัญญาโกณฑัญญะเกิดความแยบคายหายสงสัย ใจรู้ใจเห็น ว่ากายนี้เป็นเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาและมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

โยสิโสมนสิการ เป็นเงื่อนไขภายใน เป็นเงื่อนไขชี้ขาดที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความรู้ ความเข้าใจ ความคิด และความเห็น พระพุทธองค์ทรงตรัสเป็นพุทธพจน์ยกย่องไว้หลายแห่งเช่น

"เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่...ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญไม่อันตรธานแห่งสัทธรรม เหมือนโยนิโสมน

สิการเลย”

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือให้สัมมาทิฏฐิที่เกิดขึ้นแล้วเจริญยิ่งขึ้น เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”

ยังอีกหลายแห่งที่ไม่ได้นำมากล่าว เท่านี้ก็พอให้เห็นถึงความสำคัญของโยนิโสมนสิการแล้ว ที่ยากคือการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ท่านกล่าวมานี้ก็มากพอที่จะนำไปฝึกฝนอบรมตนเองได้แล้ว ฟังมากเกินไปเดี๋ยวย่อยไม่ทันอาหารเป็นพิษ เกิดโทษขึ้นมาอีก

ขอให้เข้าใจเรื่องกัลยาณมิตรฝึกความเป็นกัลยาณมิตร ฝึกคิดให้เป็นคิดให้ถูกวิธี คิดให้สอดคล้องกับความเป็นจริง คิดสอนใจ ฝึกใจ ฝืนใจ ทำใจให้ยอมรับความเป็นจริง ให้ความจริงอยู่กับใจ จริงใจและจริงจัง ความสมหวังก็คงเปิดโอกาสให้เราสักวัน ขอทุกท่านทุกคนจงทำจริง

เอ ว่...

คุณลักษณะของกัลยาณมิตร ๗ ประการ คือ

๑. ปิโย เป็นที่รัก คือทำตนให้เป็นที่รักและฝึกรักคนอื่นให้เป็น ฝึกมองให้เห็นข้อดีของคนอื่นหมั่นตั้งความหวังดี ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยู่บ่อย ๆ

๒. ครุ เป็นที่เคารพ จะวางตนให้เป็นที่น่าเคารพ เคารพในเหตุผล นอบน้อมกาย วาจา ใจ พร้อมที่จะรับคำแนะนำพร่ำสอนปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น

๓. ภาวนีโย เป็นที่น่าเจริญใจ น่าภาคภูมิใจ ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ มีการภาวนาคือการพัฒนาทั้งด้านสติปัญญา ความรู้ ความสามารถ และความประพฤติ

๔. วัตตา คือรู้จักพูดให้ได้ผล สนใจให้คำปรึกษาที่ดี มีความจริงใจ ให้คำตักเตือนที่เหมาะสม

๕. วจนักขโม คืออดทนต่อถ้อยคำ การซักถาม การวิพากษ์วิจารณ์

๖. คัมภีรัญจะ กะถัง กัตตา คือ สามารถแถลงชี้แจงเรื่องลึกล้ำได้ทำให้เรื่องยากเป็นเรื่องง่าย

๗. โน จัฏฐาเน นิโยชะเย ไม่ชักนำในทางที่เสื่อม ไม่ชักจูงไปในเรื่องเหลงไหล ไร้สาระ เหมือนพ่อแม่ ครูอาจารย์ที่ทำหน้าที่ต่อลูก ต่อศิษย์

ตอน ๒
โยนิโสมนสิการ

คำนำ
(พิมพ์ครั้งที่ ๑)

ตามที่ชมรมพุทธธรรมรามาธิบดีได้จัดพิมพ์หนังสือ "กัลยาณมิตร" ซึ่งได้รับความสนใจจากสมาชิกและผู้สนใจเป็นจำนวนมาก จึงได้มีการจัดพิมพ์ถึง ๒ ครั้ง กล่าวคือ ในเดือนมกราคมและกรกฎาคม ๒๕๔๔ ซึ่งในตอนท้ายของหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึงความสำคัญของโยนิโสมนสิการโดยสังเขป มิได้กล่าวรายละเอียดไว้ สมาชิกและผู้สนใจหลายท่านได้ขอให้คณะกรรมการของชมรมฯ ถอดความจากแถบบันทึกเสียงของท่านพระอาจารย์ไชยา อภิชโย และนำมาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มขึ้น

คณะกรรมการชมรมฯจึงได้กราบเรียน พระอาจารย์ไชยา อภิชโย ซึ่งท่านได้มีเมตตาอย่างสูงโดยกรุณาเขียนต้นฉบับให้ใหม่ตามคำเรียกร้องของท่านสมาชิก ทั้งๆ ที่ท่านมีภาระกิจต่างๆ มากอยู่แล้ว นอกจากนี้ยังมีข้อกำหนดในเงื่อนไขเวลาและเงื่อนไขที่จะต้องทำให้เป็นหนังสือที่อ่านเข้าใจง่ายไม่ใช่ง่ายไม่ใช้คำภาษาบาลีมากนัก พร้อมทั้งมีตัวอย่างประกอบที่ชัดเจนและคงไว้ซึ่งเนื้อหาสาระครบถ้วนเสมือนหนึ่งได้รับฟังการอบรบจริงจากท่านพระอาจารย์ด้วยตนเอง

เนื่องในโอกาสสัปดาห์อาสาฬหบูชาปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ชมรมพุทธธรรมรามาธิบดีมีความประสงค์จะมอบหนังสือ **โยนิโสมนสิการ** เล่มนี้แก่สมาชิกและผู้สนใจทุกท่านเพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านได้ทราบถึงข้อปฏิบัติของโยนิโสมนสิการที่เข้าใจง่าย ชัดเจน มีหลากหลาย

วิธีให้เลือกปฏิบัติได้ตามใจชอบและถูกกับจริตของแต่ละท่าน ชมรมฯ คาดว่าเมื่อท่านอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว ท่านจะสามารถ "ทำให้ถูก ทำให้ถึง" สมดังเจตนารมณ์ของท่านพระอาจารย์ที่ได้กรุณาเขียนไว้ และการปฏิบัติธรรมของทุกท่านจะก้าวหน้าไปสมตามความมุ่งหวัง

ด้วยความปรารถนาดี
รองศาสตราจารย์สุนทรี ภานุทัต
ประธานชมรมพุทธธรรมรามาธิบดี

โยนิโสมนสิการ

บรรยายที่ วัดตาดน้ำพุ จ.อุดรธานี
โครงการศึกษาปฏิบัติธรรมของชมรมพุทธธรรมรามาธิบดี

วันก่อนเราได้พูดถึงบุพภาคของการศึกษา ๗ อย่าง ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญของการศึกษา การพัฒนาตนเองเป็นการสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการจัดอบรมของทางชมรมพุทธธรรมรามาธิบดีด้วย ในเงื่อนไขเหตุปัจจัยทั้ง ๗ อย่างนั้นท่านให้ความสำคัญของข้อต้นและข้อสุดท้ายมากที่สุดและเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า **ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ** ประกอบด้วย**กัลยาณมิตร**กับ**โยนิโสมนสิการ**

เพียงเงื่อนไข ๒ อย่างเท่านี้ มีตัวอย่างไหมที่ทำให้บุคคลได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยเจ้าขอตอบว่ามีจำนวนมาก จากเรื่องราวในพระไตรปิฎกเมื่อผู้คนได้พบได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นยอดของกัลยาณมิตร หรือได้พบพระอรหันตสาวกรูปใดรูปหนึ่ง ผู้ฟังได้ตั้งใจใคร่ครวญไตร่ตรองในธรรม ตามที่ได้ยินอยู่ในขณะนั้น ด้วยลักษณาการแห่งโยนิโสมนสิการ

เกิดความแยบคายหายสงสัย ถอนอุปาทานความยึดมั่นสำคัญผิดออกจากใจ ได้บรรลุอริยธรรมตามกำลังแห่งบุญญาบารมีที่ตนได้สะสมไว้ในอดีต ไม่ว่าจะเป็นพระยสกุลบุตร พระสารีบุตร แม้แต่นายพรานซึ่งไม่รู้จักศีล ๕ เลยหรือนายเพชฆาตที่ได้ฟังธรรมจากพระสารีบุตร รายละเอียดลองหาอ่านดู

พวกเราที่ยอมสละเวลามาอยู่ที่วัด ยอมทิ้งความสะดวกสบายมาแสวง หาหลักธรรมคำสอน หาเครื่องฝึกหัดพัฒนาตน หาที่พึ่งทางใจ นี่แสดงว่าพวกเราได้เคยสะสมบุญญาบารมีไว้แล้วในอดีตเช่นกัน ถ้าเราตั้งใจทำ ทำให้ถูก ทำให้ถึง เราคนหนึ่งนี่แหละ จะได้เป็นเจ้าของอริยธรรม ตามกำลังแห่งสัมมาปฏิบัติที่เราบำเพ็ญอยู่ ขอให้มั่นใจ "เกิดมาทั้งที เอาดีให้ได้ จะตายทั้งที ฝากดีเอาไว้" นี่เป็นคำสอนของหลวงปู่แหวน

วันก่อนได้อธิบายเรื่องกัลยาณมิตรแล้ว วันนี้มาพูดถึงเรื่องโยนิโสมนสิการสักหน่อย **โยนิโสมนสิการ** ท่านแปลไว้ว่า **การทำในใจโดยแยบคาย** ทำในใจคือเอาใจใส่ใคร่ครวญครุ่นคิดพิจารณาหาเหตุผลมาสอนใจให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยแยบคายคือเกิดความเข้าใจหายสงสัยใจรู้แจ้งเห็นจริงตามเป็นจริงที่มีอยู่ใน

ธรรมชาตินั้น ๆ

ท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ท่านอธิบายสั้น ๆ เข้าใจง่ายว่า **ให้รู้จักคิด คิดให้เป็น คิดให้ถูก** และอธิบายวิธีคิดแบบโยนิโสมนการไว้ในหนังสือพุทธธรรม บทที่ ๑๘ ท่านรวบรวมไว้มีถึง ๑๐ วิธี เราเอาที่เคยได้ยินบ่อย ๆ และเข้าใจง่ายก่อน ไม่ต้องเรียงลำดับตามหนังสือ

๑. วิธีคิดแบบไตรลักษณ์หรือสามัญญลักษณ์ เป็นวิธีคิดพื้นฐานเพื่อสอนใจให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ เรื่องราวต่าง ๆ ว่ามันเป็น**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เป็นธรรมดาเป็นลักษณะทั่วไป ที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง

อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงไป ความไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป ทำอย่างไรใจเราจะเห็นความเป็นจริงในหัวข้อนี้ เราต้องขยันคิด ขยันสังเกต ขยันพิจารณา หาตัวอย่างรอบตัวมาสอนใจตนเองให้ได้ อย่าปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ ผ่านไปอย่างไร้ความหมาย ต้นไม้ ใบหญ้า ป่าเขา ชีวิตสัตว์ ธรรมชาติรอบข้างประกาศความจริงอยู่ทุกขณะ ลองตั้งใจเฝ้าดูอย่างจริงจัง หมั่นตั้งคำถามหาคำตอบ

สิ่งทั้งหลายเป็นมาอย่างไร เป็นอยู่อย่างไร และจะเป็นไปอย่างไร หยาบละเอียด ดูให้ครบทุกแง่ทุกมุม ให้รอบคอบรอบด้าน ต่อเนื่องจริงจัง หยั่งลงให้ลึก ตรึกตรองให้ถ่องแท้จิตใจจะค่อยคลี่คลายออกจากความเห็นผิดถอนความยึดติด ผูกพันด้วยความหลง มองเห็นความเป็นจริงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ทุกขัง คือ ภาวะที่ทนได้ยาก ภาวะที่ถูกบีบคั้นกดดัน ปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ ที่มีอยู่ทั้งทางกายภาพในร่างกาย การงานและสังคม ภายในจิตใจก็มีความอึดอัด ขัดใจ กังวล ห่อเหี่ยว ภาวะที่หวั่นไหวไม่ปกติขาดความสมดุลย์ทางกายภาพ เราต้องเข้าใจเหตุปัจจัยเงื่อนไขต่าง ๆ ที่มันดำรงอยู่ แก้ไขไปตามความเป็นจริงในขณะนั้น ได้ผลแค่ไหนต้องทำฝึกทำใจให้ยอมรับว่า เราได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว แก้ความแปรปรวนของอารมณ์ อย่าปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับสุขหรือทุกข์จนขาดสติ สติ คือ เตือนตน ตื่นตัว ไตร่ตรองรักษาใจให้ผ่องใส ไม่ประมาทต่อความตาย

อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับใคร ไม่เป็นของใคร เป็นอยู่เพียงชั่วคราวแล้วต้องดับสลายไปเป็นธรรมดา จะเห็นอนัตตาได้

ต้องฝึกใจให้เคยชินกับการดูอนิจจังอยู่บ่อย ๆ เห็นความเกิดดับต่อเนื่อง จนความรู้สึกนึกคิดแนบสนิทกับความจริงของความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืนเป็นอยู่อย่างนี้ ไม่มีใครจะบังคับให้เป็นไปตามความยากความต้องการของตนได้ หน้าที่ของเราคือ ต้องปรับใจให้ยอมรับความเป็นจริงให้ได้

๒. วิธีคิดแบบอริยสัจสี่หรือคิดแก้ปัญหา แก้ทุกข์ เป็นวิธีการที่ทันสมัยมาก แม้แต่นักวิทยาศาสตร์ก็ใช้วิธีเดียวกันนี้ในการแก้ปัญหา ค้นหาความจริงต่าง ๆ แต่นักวิทยาศาสตร์จะสนใจด้านที่เป็นกายภาพที่มีเครื่องไม้เครื่องมือวัด ตวง ทดสอบ ทดลองได้ผลแน่นอน ทางพุทธศาสนา เราศึกษาทั้งทางกายภาพและทางความคิดจิตใจเป็นสำคัญอริยสัจสี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความกดดัน บีบคั้น ทุกข์กายเป็นอย่างไร ทุกข์ใจเป็นอย่างไร ต้องศึกษาให้เข้าใจรู้เหตุปัจจัยเงื่อนไขอย่างชัดเจน บาลีเรียกว่า "สัจจญาณ" ญาณะ แปลว่า ความรู้ สัจจะ แปลว่า ความจริงต้องรู้ตามเป็นจริงให้ได้ ต่อไปต้องรู้หน้าที่ที่จะปฏิบัติต่อความจริงนั้น ๆ เรียกว่า "กิจจญาณ" หน้าที่

ต่อทุกข์ ท่านให้กำหนดรู้ รู้เท่ารู้ทัน รู้ขอบเขตของมันให้ชัด อย่าไปอยาก อย่าไปผลัก อย่าไปแบก ถ้าเราทำหน้าที่ไม่ถูกก็จะมีผลไปเพิ่มทุกข์ให้กับใจตนเอง รู้หน้าที่แล้ว ต้องทำหน้าที่นั้นให้สมบูรณ์ จนรู้ว่าได้ทำหน้าที่นั้นสมบูรณ์แล้ว ท่านเรียกว่า "กตญาณ"

สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ เราต้องเข้าใจให้ได้ว่าทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นมันเกิดจากเหตุอะไร จะแก้ไขอย่างไร ปัญหาทางกายภาพก็ต้องอาศัยวิธีการทางกายภาพก็ต้องอาศัยวิธีการทางกายภาพเข้าช่วยด้วย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยจะรักษาด้วยวิธีใด ส่วนปัญหาทางใจซึ่งเกิดจากความเห็นผิด จึงเกิดเป็น **ตัณหา** คือความอยาก ความต้องการที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง จึงเกิดการยึดติด การผลัก เราจะปหานตัณหาแก้ไขความยึดมั่นสำคัญผิดต้องแก้ที่ความคิด ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง มองให้เห็นตามความเป็นจริงให้ได้หมั่นฝึกฝนใจอย่าใช้ความเคยชินเก่า ๆ อย่าเอาอารมณ์เป็นเครื่องวัด

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะที่ไร้ปัญหา ปราศจากปัญหา ต้องทำให้ประจักษ์แจ้งในใจ แก้ไขปัญหาให้ลุล่วง ดับทุกข์ให้ได้ จนเกิดความรู้ว่า

ปัญหานั้นได้แก้ไขลุล่วงไปแล้ว

มรรค คือ ทางดับทุกข์ หรือวิธีการแก้ปัญหา เป็นรายละเอียดที่เป็นข้อปฏิบัติที่กำจัดเหตุแห่งทุกข์ ต้องเรียกว่ามรรคมีองค์แปด อย่าเรียกมรรคแปด เพราะมรรค คือ ทางหรือข้อปฏิบัติที่ประกอบด้วยองค์แปด โดยมีสัมมาทิฏฐิความเห็นชอบเป็นข้อต้น เป็นหัวขบวนที่จะก่อให้องค์ประกอบอื่น ๆ ตามมา อยากรู้จักความเห็นชอบต้องศึกษาความเห็นผิดให้เข้าใจว่ามันเป็นอย่างไร ในเบื้องต้นต้องฝึกต้องดูเรื่องตนกับของของตน อันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ที่เราเห็นได้ง่าย เรื่องของของตนก็ให้ดูเรื่องสมบัติของตนก่อน เรื่องสมบัติก็ให้ดูสิ่งที่ไม่มีชีวิตไม่มีวิญญาณครองเสียก่อน เพราะเป็นเรื่องที่สอนใจให้ยอมรับความเป็นจริงได้ง่ายกว่าสมบัติที่มีวิญญาณครอง ให้เอาไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้ามาจับมาอธิบายแล้วตั้งความรู้สึกไว้ภายในใจว่า ไม่มีอะไรเป็นของของเราที่แท้จริง สิ่งทั้งหลายเป็นเพียงเครื่องอาศัย เป็นสมบัติประจำโลก ไม่มีใครเอาอะไรไปได้ แม้ร่างกายก็ยืมธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มีอยู่ประจำโลกนี้มาใช้ชั่วคราว ในที่สุดก็ต้องคืนให้กับโลก ท่องไว้เลยว่า "ไม่เที่ยง เอา

อะไรไปไม่ได้" แล้วพยายามคิดค้นหาตัวอย่าง มาสอนใจให้เกิดความแยบคายหายสงสัยได้ ใจจะเกิดกำลังเกิดความองอาจกล้าหาญ ปัญญาจะคล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น เห็นความเป็นจริงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เหมือนเมื่อมีแสงสว่างเพิ่มขึ้น ความมืดก็จะค่อยๆ หายไป จนทำให้เราเห็นชัดเจนว่า อะไรอยู่ใกล้ อะไรอยู่ไกล อะไรเป็นประโยชน์ อะไรเป็นโทษ เราก็จะรู้จักหลบ รู้จักเลือก รู้จักเร่ง รู้จักรอ รู้จักก่อ รู้จักแก้ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ความเห็นชอบได้ตามนิสัยวาสนาที่เราได้สั่งสมมา ขอให้ทำให้ถูก ทำให้ถึง ทำให้ต่อเนื่อง

๓. **คิดสาวหาเหตุหาผล** คือ วิธีคิดอย่างมีระบบระเบียบ เพื่อสอนใจให้เห็นความเป็นจริงว่า "สิ่งทั้งหลายเกิดแต่เหตุ เมื่อจะดับก็ดับไปเพราะเหตุ" หรือที่เรียก อิทัปปัจจยตา อีกชื่อเรียกปฏิจจสมุปบาท จะเรียงให้ดูทั้งสายเกิด และสายดับ ที่เราได้ยินสวดได้ยินท่องว่าอวิชชา ปัจจยาสังขารา ปัจจยาวิญญาณัง ไปตามลำดับ เพื่อให้เห็นว่าเพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี แต่เวลาปฏิบัติให้เราไปตัดตอนเอาที่ ผัสสะ ปัจจยา เวทนา เวทนา ปัจจยา ตัณหา เฝ้าดูตรงนี้ให้มาก เมื่อกระทบทางประสาทสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

หมั่นดูอารมณ์ของใจว่าเป็นสุข เป็นทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ถ้ายินดีต่อสุข มันก็จะส่งผลให้เกิดกามตัณหา ภวตัณหา ถ้าไม่พอใจเป็นทุกข์ ก็จะเกิดวิภวตัณหา ตัณหาคือสิ่งที่ต้องละ ต้องปหาน ฉะนั้นเราต้องฝึกสติปัญญาให้รู้เท่าเอาทัน เวลาเกิดผัสสะ ตากระทบรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น มนสิการทำไว้ในใจ เฝ้าดูอยู่ข้างในอย่าให้ใจไหลไปกับอารมณ์ความเคยชิน เรามักจะถูกภาพมัว ๆ ที่ตั้งไว้ในใจหลอกตัวเองอยู่เสมอ การงานและวิถีชีวิตที่เร่งรีบทำให้เกิดความเคยชินที่ดูอะไรอย่างผิวเผิน มองอะไรอย่างผ่าน ๆ ไม่มีเวลามาเอาใจใส่อย่างจริงจัง รู้จักคน เราก็รู้จักเพียงภาพมัว ๆ ของเขาแล้วคาดเดาเอาเอง ตัดสินเอาเอง แถมไปพูดอย่างมั่นใจว่าฉันรู้จักคนคนนี้ดี ถ้าเรามีเวลาคิด พิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบ เราจะไม่กล้าตัดสินใจใครง่าย ๆ ยิ่งถ้าเราหันเข้ามาฝึกมาดูตัวเอง เราจะรู้ว่าไม่ง่ายนักที่จะประกาศว่า ฉันรู้จักคนคนนี้ดีลองสังเกตดูสิ เราหลงภาพเหล่านั้นอยู่ไหม ฉันอยากเป็นอย่างนี้ ฉันควรเป็นอย่างนั้น เขาว่าฉันเป็นอย่างนี้นะ แล้วฉันเป็นอย่างไรแน่ เป็นได้ดีแค่ไหนถ้าเราเข้าใจตัวเอง อ่านตัวเองออกบอกตัวเองได้ ใช้ตัวเองเป็น เห็นตัวเองชัด เราจะเกิด

ความรู้สึกเมตตาเห็นอกเห็นใจคนอื่น ไม่ด่วนตัดสินคนอื่น ลองฝึกดู อยู่กับตัวเองให้มาก ๆ

๔. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เพื่อทำลายความรู้สึกยึดมั่นผิดว่าเป็นตัวเป็นตน เพราะการเห็นภาพรวม เห็นเป็นกลุ่มเป็นก้อนจนคุ้นเคย ท่านจึงให้มองแบบจำแนกแยกแยะ ที่เราเห็นเป็นตัวเป็นตนเพราะการประชุมรวมกันขององค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งก็เป็นอยู่ชั่วคราวไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน วัตถุสมบัติ คน สัตว์ สิ่งของ ให้ลองแยกดูบ่อย ๆ แยกเป็นรูปเป็นนาม ตัวรูปก็แยกต่อเป็นธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อย่างที่เราท่องในบทกายคตาสติหรืออาการ ๓๒ เมื่อท่องไปถึงอาการใดให้ใช้สติผูกใจให้จดจ่อกับอาการนั้น ๆ ถ้าจิตใจตั้งมั่นภาพปรากฏชัดเจนก็ลองกำหนดให้หดให้ขยาย เพื่อเกิดความชำนาญ แล้วค่อยน้อมไปสู่อนิจจัง ความไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ต้องเสื่อมสลายแตกดับไปเป็นธรรมดา เมื่อใช้ปัญญาเข้าย่อยสลาย ถ้าใจเราตั้งมั่น ภาพที่เห็นก็จะชัดเจนตามที่เรากำหนด เป็นการย้ำเตือนซ้ำแล้วซ้ำเล่าให้จิตได้เห็นความเป็นจริงว่า กายนี้ รูปนี้ อาการนี้ จะต้องแตกดับเสื่อมสลายเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ

ไม่มีใครเอาอะไรไปได้ ยืมของโลกมาใช้ ในที่สุดต้องคืนให้กับโลก

เรื่องนามก็แยกต่อเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เวทนาก็แยกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ ขั้นต้น ท่านให้เริ่มที่รูปที่กายก่อน เริ่มจากหยาบไปหาละเอียดจากใกล้ไปหาไกล จากง่ายไปหายาก เหมือนกับการสอนเด็กก็ต้องสอนอย่างนี้ เราสอนใจตัวเองก็ใช้วิธีเดียวกัน

๕. คิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ ให้เห็นถึงความสัมพันธ์กันระหว่างหลักการกับความมุ่งหมาย ทั้งสองอย่างต้องให้สอดคล้อง สมเหตุสมผล หลักการก็คือหลักธรรม หลักความจริง หลักความดีงาม หลักปฏิบัติที่ถูกต้อง ความมุ่งหมาย จุดมุ่งหมายก็คือ ความดับทุกข์โบราณว่าเดินเรือต้องมีเข็มทิศ ดำเนินชีวิตต้องมีจุดมุ่งหมายอย่าปล่อยให้ชีวิตจิตใจไหลลอยไปตามกระแสของโลกอย่างไรจุดหมายปลายทาง อย่าทำตัวเหมือนปลาตายไม่มีชีวิตชีวาไม่มีเรี่ยวแรงที่จะฝืนกระแสของน้ำอ้างว่าคนอื่นทั้งหลายเขาเป็นเช่นนั้น คิดอย่างนี้มีแต่จะบั่นทอนจิตใจ ไม่กล้าต่อสู้ ไม่กล้าเอาชนะ ปัญหาอุปสรรคมันจะมีค่าสักเท่าไร ไม่ต่างจากขยะ เศษไม้

ใบหญ้า จะเอาเท่านั้นหรือ หลวงพ่อทูลเขียนหนังสือเรื่อง "ทวนกระแส" เพื่อกระตุ้นเตือนให้พวกเราตื่นตัวฝึกฝืนที่จะทวนกระแสของโลกของกิเลสตัณหาที่พาเราไหลลงสู่ที่ต่ำ ความมักง่ายฟุ่มเฟือย เกียจคร้าน ท้อแท้ เหล่านี้ต้องแก้ไขให้มั่นใจในตนเอง สร้างที่พึ่งของตนเองให้ได้ ไม่มีความสำเร็จใดจะได้มาอย่างง่าย ๆ ต้องเพียรพยายามทุ่มเทเรี่ยวแรงอย่างเต็มที่

๖. คิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก มองให้เห็นความเป็นจริงทั้งสองด้าน ในคุณมีโทษ ในเด่นมีด้อย มีกับหมด ลดกับเพิ่ม ได้กับเสียเป็นเหมือนเหรียญทั้งสองด้านมันอยู่ด้วยกันอยู่ในเหรียญเดียวกันนั่นแหละ ปีนี้เรานับอายุเพิ่มมาหนึ่งปี ขณะเดียวกันอายุที่เหลือมันก็หมดไปหนึ่งปี ขณะเดียวกันอายุที่เหลือมันก็หมดไปหนึ่งปีเช่นกัน ต้องมองให้เห็นทางออก ทางแก้ อย่ายอมแพ้ อย่าท้อถอยในการสอนพระพุทธองค์ทรงใช้วิธีนี้มากเช่นกันโดยเฉพาะที่ใช้กับฆราวาส ที่เราเรียกว่า **อนุบุพพิกถา** เป็นการแสดงถึงผลดีของทาน ศีล เมื่อผู้คนอยู่ร่วมกัน ด้วยความโอบอ้อมอารีมีน้ำใจ ให้ความเคารพในสิทธิหน้าที่ของผู้อื่น ย่อมอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข ปีติ อิ่มเอิบเบิกบาน จากนั้นจึงแสดงถึงโทษข้อ

เสียของความเพลิดเพลินหลงตินในกามสุข แล้วชี้ทางออกและข้อปฏิบัติของทางนั้นคืออริยสัจสี่ เรื่องอนุบุพพิกถาและอริยสัจสี่ น่าจะได้พูดให้ละเอียดในวันหน้า

๗. ฝึกมองให้เห็นคุณค่าแท้คุณค่าเทียม เป็นการคิดเพื่อสกัดกั้นกิเลสเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่ และเครื่องอำนวยความสะดวกทั้งหลายให้เห็นความจำเป็นเห็นคุณค่าที่แท้จริงอย่าหลงไปตามคำโฆษณา ราคายี่ห้อ จะกินจะใช้ ให้คำนึงถึงประโยชน์ที่แท้จริง การขัดเกลาก็คือ ฝึกขัดใจตนเองบ้างมันอยากได้ก็ลองฝืนใจดูต่อสู้ดู ใคร่ครวญให้ถ่องแท้ว่าที่แน่ๆ เราจะได้ใช้กี่ครั้ง อย่าซื้อ อย่าหอบมาเป็นขยะเต็มบ้าน เต็มตู้ ขยะที่เป็นวัตถุก็มีแต่เพิ่ม ขยะในใจก็ไม่ขนออก ปล่อยไว้นานมันก็บูดเน่าตีพิษ ส่งกลิ่นเหม็นออกมาทางคำพูด ใบหน้า ท่าทาง จนคนรอบข้างไม่อยากเข้าใกล้ลองกลับไปสำรวจดูบ้างก็ดีในตู้ ในบ้าน อะไรบ้างที่นานแล้ว ไม่เคยหยิบ ไม่เคยใส่ ปล่อยไว้ก็เสื่อมค่า เสื่อมราคาไปเฉยๆ เอาไปแบ่งปันให้คนอื่นที่เขาจำเป็นจะดีกว่าไหมจิตใจของเราจะเบาสบายเป็นสุขได้ง่าย มีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย มีความสุขอยู่ภายในที่ไม่ต้องอาศัยการเสพ การบริโภคหรือคำยกย่อง

ชมเชยจากภายนอก

๘. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม ฝึกทำใจให้ปีติ เบิกบานกับการงาน และชีวิตที่เป็นอยู่ มองโลกในแง่ดี มองด้านดีให้มาก ๆ อย่างพวกเราอยู่โรงพยาบาล การงานหลายแผนก ต้องติดต่อประสานงานกับคนหลายประเภทเหน็ดเหนื่อยสารพัด เราก็คิดเสียใหม่ให้เห็นประโยชน์ในทุกขณะ พบคนมากก็ฉลาดมากขึ้น ได้ประสบการณ์เข้าใจโลก เข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น ได้ฝึกตัวเอง ได้แบบฝึกหัดที่หลากหลาย ถ้างานมาก เหน็ดเหนื่อยมาก ก็ให้ถือว่าเป็นโชคดีที่มีโอกาสเพิ่มพูนบุญกุศล ได้ช่วยบรรเทาความทุกข์ยากลำบากของผู้อื่น ได้ฝึกความเมตตา ความอดทนได้พิสูจน์ตนเองว่าเราดีแท้แค่ไหน ปลุกใจให้เข้มแข็ง ปลุกเร้าคุณธรรมให้สูงเด่น เห็นคนไข้คนป่วยทุกคนเหมือนญาติสนิทของเรา สร้างความรู้สึกอย่างนั้น เราจะกระตือรือร้นให้การบริการอย่างเต็มอกเต็มใจยิ้มแย้มแจ่มใส คนไข้เห็นอย่างนั้นก็หายไปเกือบครึ่งแล้ว ญาติพี่น้องเขาได้เห็นก็ประทับใจ ขอให้ใช้ทุกขณะเป็นเวลาของการฝึกตน บุญกุศลใครทำใครได้ อยู่ใกล้ ๆ ถ้าเราไม่รู้จักหยิบฉวยก็ปล่อยโอกาสให้ผ่านไปไม่เกิดประโยชน์บางทีเพิ่มโทษ

ให้กับตนเอง หงุดหงิด ขัดเคือง บูดบึ้ง บุญนั้นต้องเบิกบาน ผ่องใส เบาใจ แม้เหนื่อยกาย

๙. วิธีแบบอยู่กับปัจจุบัน บางขณะถ้าคิดค้นทางด้านปัญญา จิตใจอ่อนล้าไม่มีกำลัง ก็ให้กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน ทำใจให้เป็นกลาง ไม่ต้องไปผลัก ไม่ต้องไปยึดปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ตามธรรมดา ทั้งอดีตทั้งอนาคต งดไว้ก่อนกำหนดดูอารมณ์ปัจจุบัน สลัดความกังวล ทำใจให้ผ่องใส อะไรจะเกิด อะไรจะดับ เราเพียงรู้ตื่น ปล่อยวาง เป็นกลางไม่เอนเอียงไปตามอคติ ๔ คือ รัก หลง กลัว โกรธ

๑๐. วิภัชชวาทะ เป็นวิธีคิดวิธีพูดโต้ตอบโดยไม่เจาะจงตายตัว ต้องแยกแยะแง่มุมต่าง ๆ ไปตามเหตุปัจจัยนั้น ๆ สมัยใหม่อาจเทียบได้กับวิภาษวิธี เป็นการรวบรวมเอาวิธีต่าง ๆ ที่ผ่านมาเบื้องต้น นำมาใช้อธิบายตามความเหมาะสม เช่น การทำบุญให้ทาน จะทำอย่างไรให้ได้ผลมาก มีอานิสงส์มากก็ต้องแยกแยะให้ดูองค์ประกอบทั้ง ๓ คือ วัตถุทาน ผู้ให้ทาน ผู้รับของทาน วัตถุทานบริสุทธิ์ไหม ได้มาอย่างไร เหมาะสมกับผู้รับหรือไม่ ผู้ให้ทานมีศรัทธามากน้อยแค่ไหน มีศีลหรือไม่ ผู้รับของทานเป็นผู้ทรงศีลทรงธรรมหรือไม่ ใน

แต่ละข้ออาจแยกแยะรายละเอียด ประเมินเป็นเปอร์เซนต์ ผลและอานิสงส์ย่อมเกิดแต่เหตุที่เหมาะสม ฉะนั้นจะมองอะไรอย่าให้ตายตัวแข็งทื่อ จะพลาดจากความเป็นจริงได้ง่าย

วิธีคิดทั้งหลายจุดมุ่งหมายก็เพื่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ ให้เราเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง ใครถนัดวิธีคิดแบบไหนก็ใช้อย่างนั้น ไม่ต้องเรียงลำดับ ไม่ต้องให้ครบทั้งสิบ ใช้เท่าที่จำเป็น เหมือนเครื่องมือแพทย์ เมื่อไรจะใช้มีดใช้คม ใช้เลื่อยใช้ด้าย มีความรู้ มีปัญญาแล้วต้องฉลาดคือรู้จักเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง เหมาะสมกับกาละเทศะและสามารถปฏิบัติจนเกิดผล เกิดความสำเร็จได้อย่างแท้จริง ความรู้ ความคิด ปัญญาฉลาด สามารถจึงเป็นเส้นทางดำเนินของนักปฏิบัติ

ผู้ที่จะเข้าสู่อารยธรรมได้ต้องประกอบด้วยเงื่อนไข ๓ อย่างคือ บุพเพกตปุญญตา บุญเก่าที่เราสะสมไว้ดีแล้วมีกำลังส่งพอที่จะรู้ได้ในขั้นใดขั้นหนึ่ง ถ้าดูจากประวัติ เราจะเห็นว่า มีคนได้บรรลุขั้นต่าง ๆ ได้อย่างง่าย ๆ และจำนวนมาก เพราะท่านเหล่านั้นได้สะสมนิสัยวาสนาบารมีไว้ดีแล้ว พอได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง จิต

ใจน้อมไปตามคำสอนนนั้น จิตเปลี่ยนความคิดความเห็นที่ผิด พลิกจิตเข้าสู่สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบได้ ใจก็เป็นพระอริยบุคคลขึ้นมา ถ้าเป็นฆราวาส อุบาสก อุบาสิกา เมื่อบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่งก็มักจะอยู่ในขั้นนั้นตลอดชีวิต แต่ถ้าคนนั้นได้บวชก็สามารถจะเลื่อนเข้าสู่อริยธรรมขั้นสูงได้

มีบุญเก่า ทำถูก ทำถึง ๓ ข้อนี้เป็นเงื่อนไขที่สำคัญบุญเก่าเราไม่รู้ว่าสร้างมากน้อยแค่ไหน แต่ให้เชื่อว่า เราที่มีนิสัยน้อมมาทางธรรมอย่างนี้ก็ได้สั่งสมบารมีไว้บ้างแน่นอน เมื่อไม่รู้ว่ามีมากแค่ไหน ก็ให้ตั้งความปรารถนาไว้ในอริยธรรมเบื้องต้นก่อน ส่วนจะได้มากกว่านั้นคือ กำไร

ทำถูก คือ ถูกวิธี และถูกจริตนิสัยเดิมของตนเอง ถูกวิธี ก็คือดำเนินตามมรรคมีองค์แปด โดยใช้สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบเป็นองค์นำ จะสร้างความเห็นชอบต้องลบความเห็นผิดให้ได้ ความเห็นผิดเกิดจากความคิดผิดความเข้าใจผิด ความรู้สึกนึกคิดที่ผิดไปจากความเป็นจริงแต่เราเข้าใจว่าเราคิดถูก เข้าใจถูก จนเคยชินเป็นนิสัย เป็นอุปนิสัย เป็นข้อสรุปภายในใจที่ผิดไปจากความเป็นจริงแต่เราเข้าใจว่าเราคิดถูก เข้าใจ

ถูก จนเคยชินเป็นนิสัย เป็นอุปนิสัย เป็นข้อสรุปภายในใจที่ผิดไปจากความเป็นจริงสมบัติทั้งหลายที่เราหาได้ เราครอบครองอยู่เป็นของเรา สองเรื่องนี้เป็นความเห็นผิดเบื้องต้น ที่เราจะต้องเปลี่ยนให้ได้ ความเห็นผิด เกิดจากความคิดผิด ก็ต้องแก้ที่ความคิด วันหนึ่งๆ เราคิดไปตามกิเลสตัณหา คิดตามกระแสของโลกมากแค่ไหนที่ผ่านมาเป็นอย่างไร มันหนาแน่นทับถมกันไว้กี่ชั้น เมื่อจะรื้อจะลบความเห็นผิด ก็ต้องฝึกคิดตามแนวโยนิโสมนสิการให้มาก มากพอจนเกิดความแยบยลหายสงสัย

ถูกจริต คือ ถูกกับนิสัย วาสนาเดิมที่เราเคยสร้างเคยฝึกไว้ให้รู้จักสังเกต เวลาเราพิจารณาหาสื่อหาตัวอย่างมาสอนใจอยู่นั้น มักจะมีบางสื่อที่ดึงดูดกันเป็นพิเศษต้องให้ความสนใจ เอาใจจดจ่อต่อเนื่อง คือทำให้ถึง ทำให้เต็มที่ รวมพละกำลังสติปัญญา และให้เวลากับตัวเองเพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง เมื่อเกิดความแยบคายขึ้นแต่ละครั้งจะเกิดปีติ เกิดกำลังใจ เกิดความมั่นใจ ใจจะเบา จะคลายออกจากความยึดมั่นสำคัญผิดในความเห็นว่าเป็นตน เป็นของตน จะมีมากมีน้อยก็ไม่หนักใจ ไม่ถ่วงใจให้บีบคั้นผูกมัด

ดูตัวอย่างพระโสดาบันในอดีต เช่น พระเจ้าพิมพิสาร ลูกชายคือ อชาติศัตรูถูกยุจากพระเทวทัตให้ปลงพระชนม์พระราชบิดา จึงซ่อนพระขรรค์เข้าไปในวัง แต่ถูกจับได้ พระเจ้าพิมพิสารนำตัวมาสอบถาม เมื่อเห็นว่าลูกต้องการสมบัติ ก็ยกสมบัติให้เลย ถ้ายังหวงสมบัติจะนำลูกไปประหารก็ได้ เพราะความผิดปรากฏชัด ดูอนาถบิณฑิกเศรษฐี ถึงเศรษฐกิจไม่ดีสมบัติขาดแคลนก็ยังมุ่งมั่นบำรุงพระศาสนาอย่างสม่ำเสมอ นางวิสาขามหาอุบาสิกาไปลืมเครื่องประดับมหาลดาประสาท ราคาถึง ๙ โกฏิ เมื่อทราบว่าพระอานนท์เก็บไว้ก็ยกถวายวัดเลย ตัวอย่างอื่นๆ เช่นนางค่อมคนใช้ของพระนางสามาวดี แต่ก่อนเคยเบียดเบียนเงินซื้อดอกไม้ทุกวัน เมื่อได้บรรลุเป็นพระโสดาบันก็เลิกเด็ดขาด ลูกชายของอนาถบิณฑิกเศรษฐี พ่อต้องจ้างให้ไปวัดด้วยเงินถึงวันละ ๑,๐๐๐ กหาปนะ ตอนแรกก็ไปหลบนอนตามตามที่ต่างๆ กลับบ้านก็มาขอเบิกเงินทีหลังพ่อบอกต้องไปฟังธรรมและจำให้ได้จึงจะได้เงิน เมื่อไปฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ได้บรรลุโสดาบันแล้วกลับบ้านก็ไม่ไปทวงเงิน ๑,๐๐๐ กหาปะอีก เราจะเห็นว่าคุณสมบัติของพระโสดาบัน ละความโลภได้ขาด

ความโกรธ ความหลง ยังละไม่ได้ ฉะนั้นเราต้องสังเกตตัวเองว่ายังมีความรู้สึกผูกพันอยู่กับสมบัติชิ้นไหน ให้นำมาพิจารณาให้มาก ตั้งไว้ในใจว่าไม่ใช่ของเรา ที่แท้จริงเป็นสักแต่ว่าธาตุ ๔ เป็นสมบัติที่มีอยู่ประจำโลก ไม่มีใครเอาไปด้วย

ความหวงสมบัติก็เพราะหวงกาย ห่วงกาย จึงต้องพิจารณากายประกอบไปด้วย ให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้เห็นเป็นธาตุ ๔ เช่นเดียวกับวัตถุสมบัติด้วย ทำให้ถูก ทำให้ถึง สักวันหนึ่งอริยธรรมที่เราปราถนาคงจะเกิดขึ้นเห็นแจ้งประจักษ์ในใจตน

ขอทุกท่านทุกคนจงสมหวังดังตั้งใจจริงทุกประการเทอญ

เอวํ...

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๑๐ ข้อ คือ

๑. วิธีคิดแบบไตรลักษณ์ เพื่อสอนใจให้รู้เท่าทันความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๒. วิธีคิดแบบอริยสัจสี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๓. คิดสาวหาเหตุหาผล คือ วิธีคิดอย่างมีระบบระเบียบ

๔. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เพื่อทำลายความรู้สึกที่ยึดมั่น สำคัญผิดว่าเป็นตัวเป็นตน

๕. คิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างหลักการกับความมุ่งหมาย ให้สอดคล้องกัน

๖. คิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก มองให้เห็นความเป็นจริงทั้งสองด้าน และทางออก

๗. ฝึกมองให้เห็นคุณค่าแท้คุณค่าเทียม ให้คำนึงถึงประโยชน์ที่แท้จริง อย่าหลงเชื่อคำโฆษณา ราคา ยี่ห้อ

๘. คิดแบบเร้าคุณธรรม ฝึกทำใจให้ปีติ เบิก

บาน มองโลกในแง่ดี

๙. **คิดแบบอยู่กับปัจจุบัน** กำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน

๑๐. **วิภัชชวาทะ** เป็นวิธีคิดวิธีพูดโต้ตอบโดยไม่เจาะจงตายตัว แยกแยะแง่มุมต่าง ๆ ไปตามเหตุจขขปัจจัยนั้น ๆ

ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ
พระครูปิยสีลาจารย์ (พระอาจารย์ไชยา อภิชโย)

ISBN	974-92050-1-4
จำนวนพิมพ์	๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑	เดือนมีนาคม ๒๕๔๗
พิมพ์ครั้งที่ ๒	เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๔๙
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์ โทร. ๐ ๒๔๑๑ ๑๕๒๓

